

きゅうりステーキ

(1) 材料

- ① きゅうり
- ② すりおろしにんにく
- ③ 塩こしょう
- ④ オリーブオイル
- ⑤ 粉チーズ



きゅうりステーキ

(2) 作り方

- ① きゅうりの両端を切り落とし、縦半分に切る
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、すりおろしたニンニクを炒める
- ③ きゅうりの両面をこんがり焼く
- ④ 塩こしょうと粉チーズをかける